

Ordnungszauber

 **BUCH**
SCHMIEDE

Heike Dwornikowitsch

Ordnungszauber

Hör auf dein Herz!

© Heike Dwornikowitsch 2020

Buchfinalisierung: Dr. Manfred Greisinger,
www.stoareich.at

Cover Bildnachweis: Evgeniia Medvedeva

Buchschmiede Dataform Media GmbH,
Wien www.buchschmiede.at

ISBN

978-3-99118-213-9 (Paperback)

978-3-99118-214-6 (Hardcover)

978-3-99118-215-3 (e-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile,
ist urheberrechtlich geschützt. Jede
Verwertung ist ohne Zustimmung des
Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt
insbesondere für die elektronische oder
sonstige Vervielfältigung, Übersetzung,
Verbreitung und öffentliche
Zugänglichmachung.

Widmung

Für Uli

Inhalt

1. Das Buch	8
2. Dankbarkeit	11
3. Uli	16
4. Ordnungszauber	30
5. Ziele	33
6. Routinen	38
7. Eigenverantwortung	43
8. Ängste	52
9. Loslassen	56
10. Mindset	61
11. Fragen	66
12. Übungen	73
13. Geld	84

14. Menschen	93
15. Gesundheit	102
16. Räume und Dinge	105
17. Universum	111
18. Geschichten	116

Beiträge von: Margit Bedlivy,
Robert Böhm, Alexandra Graßler,
Manfred Greisinger, Sonja May,
Kathrin Reichel, Elisabeth Ringl,
Peggy Seegy, Joachim Thesen,
Anicca Vogt, Claudia Windfelder

19. Links	206
20. Danke	210

1. Das Buch

Hallo du! Ich schreibe, ich "rede" dich mit DU an, weil ich finde, dass das viel persönlicher ist, so mit dem Gefühl, wir kennen uns bereits. Das möchte ich dir auch vermitteln in diesem Buch. Und du glaubst gar nicht, wie ich dieses beginne. Ich sitze hier mit dem Handy und nehme meine Gedanken als Audio auf und schreibe sie erst nachher auf. Jetzt, genau jetzt, ist der Zeitpunkt zu starten. Denn ich kenne das: *Aufschieberitis!* Und ich weiß, das will raus. Das "muss" raus aus mir und es wird nie der perfekte Tag, die perfekte Uhrzeit, der perfekte Zeitpunkt kommen.

Dieses Buch möchte für dich so wie ein guter Freund sein. Ein Buch, das immer für dich da ist und dir weiterhelfen kann, wenn du das möchtest. In das du hineinschaust, wenn du etwas brauchst, wenn du nicht mehr weiterweißt, wenn du Moti-

vation brauchst oder einfach nur so.

DANKE DIR, dass du dieses Buch in deinen Händen hältst. Ob du es selbst gekauft hast oder geschenkt bekommen hast, wie oder wo auch immer du es entdeckt hast, ich danke dir dafür.

Wenn du das Buch in Händen hast, vielleicht einfach nur, weil du neugierig bist, weil dich der Titel angesprochen hat, so freue ich mich ebenso. Vielleicht geht es dir ohnehin sehr gut, oder gar super, du bist einfach nur interessiert. Aber es kann auch sein, dass dich das Buch, der Titel, angesprochen hat, weil da irgendetwas ist, das deine Sehnsucht anspricht oder weil es dir vielleicht gerade nicht so gut geht. Und da möchte ich dir vermitteln, dass ich dich so gut verstehen kann, weil ich selbst so oft an jenem Punkt war bzw. teilweise immer noch bin, aber ich dir trotzdem das Gefühl geben möchte, weil ich das eben aus eigener Erfahrung weiß, es gibt „ETWAS“. Egal wie sinnlos, wie verzweifelt, wie unzufrieden, wie einsam

es sich anfühlt. Es gibt Vertrauen, Glauben, Selbst-Bewusstsein. Es gibt so viel und das möchte ich dir mit diesem Buch mitgeben, dass du nicht alleine bist. Ich habe das erfahren, gelernt und bin immer noch am Lernen. Und das möchte ich dir mitgeben: Etwas zu tun und auch in die Eigenverantwortung zu kommen. Aktiv zu werden und nicht ständig zu jammern, sondern bereit zu sein, etwas umzusetzen und zu lernen. Das möchte ich dir mit diesem Buch einfach ans Herz legen.

2. Dankbarkeit

Ich möchte mit der **DANKBARKEIT** beginnen, weil ich finde, das ist das Allerwichtigste. Egal was bei dir gerade im Leben los ist, welche Themen du hast, wo du stehst, ob es dir jetzt super gut geht oder total schlecht. Dankbarkeit ist so wichtig.

Ich möchte dich einladen, **GLEICH HEUTE** damit zu **STARTEN!** Probiere es einfach nur aus. Lass dich darauf ein. Unser Gehirn braucht ca. **21 TAGE**, bis wir **ROUTINE** bekommen. Mehr oder weniger. Bei mir hat sich das so eingepägt. Auf jeden Fall möchte ich dich einladen, dass du dir, egal ob es ein Zettel ist oder ob du ein **schönes Notizbuch** hast - egal ob am Abend oder in der Früh oder wann auch immer (ich mache es total gerne am Abend und wirklich schon monatelang konsequent, dass ich ein **Dankbarkeits- bzw. Erfolgstagebuch** führe), aufschreibst: das Datum (auch mit

dem Wochentag) und dann schreib auf, wofür du an diesem Tag dankbar bist. Und darum mache ich es so gerne am Abend, eigentlich vor dem zu Bett gehen, um nochmal auf den Tag zurückzuschauen. Und es ist so schön, wenn man das macht. Und es findet sich wirklich jeden Tag etwas. Und es tut sich etwas: schreib dir auf, wofür du dankbar bist und auch was sich getan hat, was so Positives war, auch, worauf du stolz warst/bist, was deine Erfolge waren, was deine Erkenntnisse sind. Vielleicht sind es nur drei Wörter oder drei Sätze oder vielleicht schreibst du eine ganze Seite oder mehr. Das ist ganz egal. Aber probiere es aus und mache es für längere Zeit, nicht nur ein zwei Tage.

SEI ES DIR WERT, es wirklich auszuprobieren und du wirst sehen, es bewirkt etwas. **ES VERÄNDERT SO VIEL**. Und auch wenn du dir denkst, weil ich höre das auch immer wieder oder man ist immer so in diesem Denken drinnen: "Ich habe ja

keine Zeit" oder "es ist schon spät" oder "jetzt nicht mehr", "ach jetzt habe ich es nicht gemacht, ist eh schon egal". Nein! **NIMM DIR DIE ZEIT!** Ich kann dir das aus meiner Erfahrung sagen: Ich mache das schon monatelang und ich freue mich mittlerweile richtig darauf. Und da kann es schon spät sein, da kann es schon nach Mitternacht sein und ich bin vielleicht schon total müde und trotzdem mache ich es. Und es wird einem so viel bewusst, was an dem Tag war. Und es ist immer wieder faszinierend und schön. Nimm dir wirklich die Zeit. Ich habe das früher auch schon immer wieder mal gemacht, aber nie so konsequent wie jetzt in den letzten Monaten. Und wenn du jetzt noch keine Erfahrung damit hast und neu damit beginnst: Ich habe auch mal eine Übung gemacht und die kannst du auch gerne machen und zwar: 100 Dinge aufschreiben, wofür du dankbar sein kannst. Das klingt jetzt total extrem. Aber das schafft man locker. Mach dir einfach wirklich bewusst, wofür du wirklich dankbar sein

kannst. Du hast dieses Buch in Händen, du bekommst hier Wissen. Du kannst lesen. Du kannst hören. Du kannst sehen. Merkst du, was ich meine? Was sich da tut? Sonne, Regen, die Blumen, die Natur, du hast ein Dach über den Kopf, du hast zu essen, und, und, und. Es gibt so viel!

Daher möchte ich dir das **DANKBARKEITS-TAGEBUCH** als Allererstes ans Herz legen, weil das so viel verändert und bewirkt.

Und was ich zusätzlich habe, und das kannst du auch jederzeit starten: ein schönes **Dankbarkeits-Glas**. Ich habe kleine Zettelchen, und jedes Mal, wenn ein besonderes Erlebnis war oder wenn ich irgendetwas Besonderes geschafft habe oder einen Erfolg hatte, schreibe ich mir das Datum auf und was da besonders war, falte den Zettel zusammen und der kommt dann in dieses Glas hinein. Und am Ende des Jahres, zu Silvester, schaue ich mir alles an, oder wenn ich mal nicht so gut drauf bin kann ich in das

Dankbarkeits-Tagebuch hineinschauen
oder diese Zettelchen anschauen.

Probiere es aus, stell dir ein Glas, wo du die Zettel hineingeben kannst, gut sichtbar in einem Raum auf, um immer wieder an die Dankbarkeit und an deine tollen Erlebnisse und Erfolge zu denken.

3. Uli

Dieses Kapitel, also eigentlich das ganz Buch, ist meinem besten Freund Uli gewidmet. Er ist der Grund, dass es dieses Buch gibt.

Ich liebe Bücher, ich habe auch Buchhändlerin gelernt, ich lese total gerne, hatte früher immer wieder mal den Wunsch: ein eigenes Buch das wäre schon etwas. Und vor etwas mehr als einem Jahr ist dann etwas passiert, das mein Leben von einer Sekunde auf die andere verändert hat. Uli, mein bester Freund, war von einer Sekunde auf die andere nicht mehr in meinem Leben. Es war ein tödlicher Verkehrsunfall. Uli war, abgesehen von meinen Kindern und meinen Eltern, der wichtigste Mensch in meinem Leben. Der mir auch immer wieder das Gefühl von Sicherheit gegeben hatte. Der immer für mich da war. Zu jeder Tages- und Nachtzeit.

Als ich die Nachricht von diesem Unfall bekommen hatte, wusste ich nicht „wie soll ich das überstehen?“, „wie soll ich das schaffen?“. An diesem Abend, in dieser Nacht konnte ich mir nicht vorstellen: wie geht es weiter? Ich hatte keine Ahnung. Ich hatte Angst. Dann habe ich Uli gebeten, mir zu helfen. Ich habe ihn vor mir gesehen und habe ihn gefragt. Er hat mir dann „gesagt“ (das passierte schon öfter, als es mir nicht gut ging): „Sammle Punkte. **Sammle Plus-Punkte**“, also sozusagen „Tu etwas Gutes“. Und irgendwie kam dann auch: schreib. Schreib es auf. Schreib ein Buch. Ich habe dann begonnen aufzuschreiben, wie es mir geht. Ich habe alles aufgeschrieben bis zur Trauerfeier. Aber dann habe ich aufgehört. Und dann habe ich mir auch Gedanken gemacht um ein Kinderbuch oder so, aber irgendwie war das alles noch nichts. Und jetzt, fast mehr als ein Jahr später, habe ich eine mentale Übung gemacht und da kam das Buchthema wieder zum Vorschein. Und ich habe mir

gedacht: Aha, interessant. Und dann habe ich ein paar Leute gefragt, weil ich mittlerweile auch Menschen kenne, die auch „einfach so“ Bücher geschrieben haben. Und die Antworten waren: „Ja, mach das!“

Meine Idee war dann: Ok, ich sammle von Menschen Geschichten. Und als ich Einiges gesammelt hatte, habe ich gemerkt: oh, aber ich „muss“ ja auch selber etwas schreiben. Es tauchten Zweifel auf, die Aufschieberitis, keine Ahnung wie usw. Und dann hatte ich vor ein paar Wochen mal begonnen und wieder geschrieben und trotzdem war es nur so: naja ich weiß nicht so recht. Und dann habe ich wieder gewartet. Ich wusste aber: Es ist an der Zeit. Und plötzlich kam die Idee: „Ich setze mich jetzt hin und nehme meine Gedanken als Audio auf meinem Handy auf und schreibe dieses Buch für Uli aus Dankbarkeit, als Andenken an ihn, und ich weiß, er ist immer noch auf eine andere Art und Weise da und steht mir da bei.“

Seit seinem Tod ist so viel passiert, Unglaubliches: Unser Maskottchen war ein Uhu. Ein Stofftier. Nach Uli's Tod bin ich in das Geschäft gefahren und wollte schauen, ob es diese Uhus noch gibt. Diese Stofftiere gab es noch. Und die waren sogar auffällig dekoriert, mit Himmel, Wolken und einer großen Sonne, auf mich herabschauend. Und das war irgendwie so schön, so tröstlich. Und wir hatten auch ein Uhu-Buch. Und da habe ich auch geschaut, ob es das noch gibt. Ich habe es dann entdeckt, aber das gab es nicht mehr so wie damals als einzelnes Buch zu kaufen, sondern in einer Dreier-Packung. Das Buch, das wir damals gekauft hatten, hieß: „Herr Uhu macht Urlaub“. Und da war für mich plötzlich die Bedeutung: Ja, Uli ist jetzt irgendwie „auf Dauerurlaub“. Und die anderen zwei Buchtitel waren: „Der Igel kommt allein zurecht“. Was genau auf mich so passend, so zutreffend war. Auch irgendwie tröstlich. Und der dritte Buchtitel lautete: „König Elch“. In dem Buch geht es darum

(ich habe die Bücher natürlich gekauft und gelesen) dass man sich mehr zutrauen darf, mehr zutrauen soll als das, was man selber von sich glaubt. Also dass man so vieles schafft.

Und es gab dann noch so viele und gibt immer noch so viele Sachen, wo ich Dinge entdecke mit Uhus. Wo ich zufällig in ein Geschäft gehe, wo ich sonst nie hineingegangen wäre und plötzlich entdecke ich da etwas mit Uhus. Oder ich fahre irgendwo vorbei und plötzlich entdecke ich etwas mit Uhus.

Noch so ein Erlebnis: ich bin zu einer Uhu-Auffangstation gefahren, weil mich das so erinnert hat an unser Maskottchen. Und ich habe da auf eine Führung gewartet und da lag ein Stein mit einem Zettel darunter. Jemand war neugierig, hat den Stein in die Höhe gehoben, auf den Zettel geschaut und da stand: „Für Uli“.

Und manchmal merke ich auch, dass Uli sozusagen „da“ ist. Und mich tröstet oder